

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



تحضير كامل المنهج

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الخامس](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس

روابط مواد الصف الخامس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

[أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة](#)

1

[تحضير كامل المنهج](#)

2

[ورقة عمل الأسبوع الثاني](#)

3



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق
أ. ريم عبدالعزيز الحربي

المرحلة الابتدائية - خامس ابتدائي -
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤هـ

المراجعة النهائية
أ. موزي العربي
أ. لطيفة العواد



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com





تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	الخامس	الثاني	1444 هـ	
التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الاحترام.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له .								2 - معرفي	
يدرك / ت التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى									
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع									
إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له: - يتكون التنفس من شهيق وزفير. يلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني . وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الاكسجين الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني والاستمرار فيه. - وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة في معدل سرعة الشهيق والزفير . وذلك لزيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه، وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الخامس	صحة - لياقة بدنية	الامر - الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 - انفعالي								
2 - معرفي								
3- مهاري								
يفدر / ت قيمة الاحترام . يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية . يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً - مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) تبادل لف الجذع								
القوة العضلية / قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى. السرعة / سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
ملاحظات زملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
تقويم الخبرة التعليمية								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				

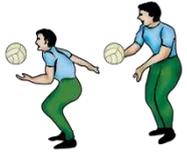


تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	الخامس	الثاني	1444 هـ	
تمرير الكرة بالأصابع للأمام								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الصدق.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة .								2 – معرفي	
يمرر / ت الكرة بالأصابع للأمام								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي: 1 / وقوف الوضع أماماً – أو وقوف مع تقدم أحد القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة. 2 / ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً. 3 / وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث. 4 / تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين. 5 / يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام. 6 / يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين لأعلى ومد الذراعين للأمام.									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								<input checked="" type="checkbox"/>	الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								<input checked="" type="checkbox"/>	أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								<input checked="" type="checkbox"/>	تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								<input checked="" type="checkbox"/>	واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة					
الاسم :				الاسم :					
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	الخامس	الثاني	1444 هـ
الإرسال المواجه من الأسفل							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الصدق.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع
يتعرف / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.							2 – معرفي	من الطالب / ة عند
يطبق / ت الإرسال المواجه من الأسفل							3- مهاري	دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت ⦿ عرض لوحات بالصور ⦿ عرض مرئي للخبرة ⦿ أخرى	
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص							(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .	
يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي: -يقف المؤدي في منطقة الإرسال مواجهاً للشبكة وإحدى الرجلين متقدمة عن الأخرى عكس اليد الضاربة والركبتان مثبتيان قليلاً. -امسك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية. -رمي الكرة باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريباً. -مرجحة ذراع اليد الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً. -ضرب الكرة من أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم مع فرد ذراع اليد الضاربة ومد الركبتين والجذع ونقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب. -يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية	
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							ملاحظات زملاء.	
ملاحظات زملاء.							تقويم الخبرة التعليمية	
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس							واجبات إضافية منزلية	
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							ورقة عمل	
واجب في المنصة							مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين	
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							الاستعداد للخروج من الحصة	
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
.....							
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	الخامس	الثاني	1444 هـ
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة النظام.								1 - انفعالي
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.								2 - معرفي
يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية							
	العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية
	تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
	عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
	ملاحظات الزملاء.							تقويم الخبرة التعليمية
	أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس							
	استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							
	ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
.....							
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	الخامس	الثاني	1444 هـ	
القوة العضلية – القدرة العضلية								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.								2 - معرفي	
يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى									
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليًا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
الاستفادة من المواقف التعليمية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
تقويم الخبرة التعليمية									
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
واجبات إضافية منزلية									
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	الخامس	الثاني	1444 هـ	
الضربة الرفاعة الخلفية								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								2 – معرفي	
يطبق / ت الضربة الرفاعة الخلفية								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى									
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف. (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
أداء الضربة الرفاعة الخلفية: 1/ تكون القدم اليسرى متقدمة على اليمنى والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة. 2/ يكون الجزء العلوي من الجسم مانحاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة. 3/ يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات 4/ يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.									
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
الاستفادة من المواقف التعليمية									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
تقويم الخبرة التعليمية									
واجبات إضافية منزلية									
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجهة	كرة الطاولة	الخامس	الثاني	1444 هـ	
الضربة الرافعة الأمامية								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1- انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								2- معرفي	
يطبق / ت الضربة الرافعة الأمامية								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف – فتحة) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
أداء الضربة الرافعة الأمامية									
1/ من الوقوف : القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية 45 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين ، والجذع للأمام قليلاً . 2/ مرجحة المضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين . 3/ ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها من نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية ، مع متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس .									
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
الاستفادة من المواقف التعليمية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>									
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>									
تقويم الخبرة التعليمية									
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○									
واجبات إضافية منزلية									
الاستعداد للخروج من الحصة									
المشرف /ة التربوي /ة									
مدير /ة المدرسة									
الاسم :									
التوقيع :									
الاسم :									
التوقيع :									
14 / / هـ									
14 / / هـ									



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	الخامس	الثاني	1444 هـ	
الضربة نصف الطائرة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التواضع.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.								2 - معرفي	
يطبق / ت الضربة نصف الطائرة								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف) المرحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .									
أداء الضربة نصف الطائرة: 1 / يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مانلاً قليلاً للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتين. 2/ يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأعلى محتفظاً بالمضرب بزاوية. 3/ يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع الكرة دون استخدام للرسغ مع مراعاة ثني المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة واحدة.									
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>									الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>									تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإتراعات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○									واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الخامس	كرة الطاولة	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		الضربة الساحقة - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	1 - انفعالي	يقدر / ت قيمة التواضع.						
	2 - معرفي	يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.						
	3- مهاري	يطبق / ت الضربة الساحقة - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى						
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص		(وقوف) المرححة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		أداء الضربة الساحقة : 1/ الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. 2/ سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ، ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. 3/ عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازه إلى اليسار. 4/ نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين. يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة						
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية						
		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية						
الاستفادة من المواقف التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع						
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات						
تقويم الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.						
واجبات إضافية منزلية		ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين						
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	الخامس	الثاني	1444 هـ
قوة عضلات البطن – الاتزان							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التواضع.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع
يصف / ت طريقة عمل تمارين عضلات البطن من خلال الثبات والحركة .							2 – معرفي	من الطالب /ة عند
يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							3- مهاري	دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت () عرض لوحات بالصور () عرض مرئي للخبرة () أخرى.....	
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص							(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .	
قدرة الفرد في التحمل ، وأيضاً عملها بصورة متكررة							ما ينبغي ملاحظته	
قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.							أثناء أداء الخبرة التعليمية	
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية							
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية	
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							تقويم الخبرة التعليمية	
ملاحظات الزملاء.							واجبات إضافية منزلية	
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس							ورقة عمل	
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							واجب في المنصة	
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							مشاركة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
.....							
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	الخامس	الثاني	1444 هـ	
الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف							الخبرة التعليمية		
يقدر / ت قيمة التعاون.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	
يتعرف / ت على الخطوات التعليمية للدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف							2 – معرفي		
يطبق / ت الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف							3- مهاري		
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى		
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .							الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص		
أداء الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف من الوقوف :الذراعان بجانب الجسم، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين أماماً. -دفع الأرض بالقدمين معاص مع وضع الكفين على الأرض. -دفع الجسم أماماً وثنى الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض. -استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء ، مع تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين. -دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء، ومد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية		
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		
ملاحظات الزملاء.							تقويم الخبرة التعليمية		
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس									
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○							واجبات إضافية منزلية		
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الخامس	الجميز	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المحنية حتى الوقوف								
يقدر / ت قيمة التعاون.								
1 – انفعالي								
يتعرف / ت على الخطوات التعليمية للوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المحنية حتى الوقوف								
2 – معرفي								
يطبق / ت الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المحنية حتى الوقوف								
3 – مهاري								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .								
أداء الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المحنية حتى الوقوف أ / نصف لفة حول المحور الطولي: -من وضع الوقوف الذراع بجانب الجسم والأخرى عالياً. -الوثب لأعلى لفة نصف لفة حول المحور الطولي لإحدى الجهتين (اليمنى أو اليسرى) - الهبوط في وضع الوقوف الذراعين عالياً. ب / الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف: -من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم. -ثني مفصل الفخذ والرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الفخذين. -نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض. -دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس. -دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً. -ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين الأرض. -دفع الأرض باليدين لرفع الجذع لأعلى. -مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعين بجانب الجسم.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة					مدير / ة المدرسة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع :					التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	الخامس	الثاني	1444 هـ
الفقز فتحا على طاولة الفقز بالعرض								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة الفقز فتحا على طاولة الفقز بالعرض								2 – معرفي
يؤدي / ت الفقز فتحا على طاولة الفقز بالعرض								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام والخاص
أداء الفقز فتحا على طاولة الفقز بالعرض: 1 / -الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين 10 - 15م نحو سلم الارتقاء 2 / يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بقوة. 3 / يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً. 4 / مرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي. 5 / تحريك الذراعين للأمام ولأعلى، ووضع اليدين قريباً من طرفي الجهاز اليميني واليسار. 6 / دفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين. 7 / فتح الرجلين مع رفع الذراعين مانلاً عالياً وعبور الرجلين للمهر والوصول إلى مرحلة الطيران الثاني. 8 / مد الجذع وضم الرجلين والهبوط على المشطين.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/>								الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/>								تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/>								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجميز	الخامس	الثاني	1444 هـ
الاقترب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب ثم الهبوط								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب ثم الهبوط .								2 – معرفي
يؤدي / ت الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب ثم الهبوط								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)								
الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
أداء الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب ثم الهبوط: أولاً / الاقتراب: - يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي 20 (م) عن سلم الارتقاء . - يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً و المرفقان منثنيتان قليلاً. - يكون الجري في خط مستقيم و بسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء . - تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء . ثانياً / الارتقاء: - يبدأ الارتقاء عند الخطوة الأخيرة بضم قدم الرجل الخلفية وقدم الرجل الأمامية . - هبوط القدمين معاً على سلم الارتقاء مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام . - الارتقاء بدفع السلم بالقدمين معاً على الثلث الأخير منه . - مد مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين للأعلى . - تستمر حركة دفع سلم الارتقاء بالقدمين للأعلى والذراعان عالية مع ميل الجسم للأمام . - الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين - ميل الجذع قليلاً للأمام لامتناس قوة الهبوط و المحافظة على توازن الجسم .								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء .								
تقويم الخبرة التعليمية								
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة .								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل								
واجب في المنصة								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع :					التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	مؤعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	الخامس	الثاني	1444 هـ
المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع
يتعرف / ت على المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز							2 – معرفي	من الطالب / ة عند
يؤدي / ت المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز							3- مهاري	دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
الوضع المستقيم: الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة. الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثن بزواية 90 (درجة). الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة. المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس مارا بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين وحركات اللف مثلاً على ذلك. المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الآخر ، والدراجات والشقليات مثال على ذلك .							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 - 5	الثاني	1444 هـ
السقطة الامامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجثو والوقوف								الخبرة التعليمية
يتعاون / ت مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة .								1 – انفعالي
يذكر / ت المصطلح الخاص السقطة الامامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجثو والوقوف في الجو دو .								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الامامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجثو والوقوف بطريقة صحيحة ..								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
من وضع الجثو على البساط مع مد المشطين للأعلى بكامل امتدادهما والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس، يقوم الطالب بما يلي: -ثني الذراعين من المرفقين أمام الصدر. -السقوط للأمام على البساط. -ملاقاة البساط باليدين معاً في وضع الانثناء على الصدر مع رفع الركبتان عن البساط. -يكون السند على البساط من خلال مشطي القدمين واليدين فقط. -اليدان والرأس على شكل مثلث. -النظر للأمام. (وقوف الذراعين أماماً مع الانثناء الخفيف في الركبتان الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية) -ثني الركبتان كاملاً للجلوس على المقعدة. -السقوط خلفاً على الظهر لضرب الأرض باليدين مع رفع الرأس والرجلين عالياً بزاوية 45 درجة. -تشكل البدان زاوية 35 (درجة) مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً. -رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45 (درجة) تقريباً.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 - 5	الثاني	1444 هـ	
السقطة الامامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الجنو والقرفصاء								الخبرة التعليمية	
يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو . يصف / ت طريقة تنفيذ السقطة الامامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الجنو والقرفصاء ينفذ / ت السقطة الامامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الجنو والقرفصاء بطريقة صحيحة .								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)									
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف) الوثب في المكان . (جلوس طويل فتحا مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل (:) (وقوف فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) دفع الزميل مع مقاومة (:)									
الخطوات التعليمية للسقطة الامامية الدائرية(ماي - موارى - أوكيمياليمنى اليسرى من الجنو: (:الخطوة 1) من وضع الجنو(الركبتان على البساط) والذراعان جانباً، يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام مع وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم اليمنى. (:الخطوة2) يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى استعداداً للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة. (:الخطوة3) يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء . (:الخطوة4) يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية 35 (درجة) والتزول بالقدمين مع إحداهما ممدودة(اليسرى)والأخرى مثنية(اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة (90درجة) ، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات زملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة					
..... الاسم : الاسم :					
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 - 5	الثاني	1444 هـ
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكمي) من الوقوف								الخبرة التعليمية
بشارك / ت بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة .								1 – انفعالي
يذكر / ت المصطلحات الخاصة السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكمي) من الوقوف في الجودو باللغة اليابانية .								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكمي) من الوقوف								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)								
(وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
مواصفات الأداء المطلوبة : - الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمين باتساع الحوض). - تكون مشط اليد الأمامية محاذة مشط القدم الأمامية. - ثني الركبتان قليلاً أثناء الأداء. - النظر نحو مشط القدم الخلفية قبل أداء السقطة. - الدفع مشط القدم الخلفية للحصول على أبعد مسافة ممكنة. - تبدأ السقطة بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط ، سحب الذقن إلى الصدر ، الكتفان على خط واحد أفقياً								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
الإخراج								إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 - 5	الثاني	1444 هـ	
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الحركة								الخبرة التعليمية	
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								1 – انفعالي	
يذكر / ت المصطلح الخاص السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الحركة باللغة اليابانية.								2 – معرفي	
ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الحركة								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص	
مواصفات الأداء المطلوبة: من وقوف الطالب جنباً إلى جنب في بداية البساط، يتم الآتي: -الخطو للأمام 3 خطوات، كام يلي :يمين – يسار – يمين. -وضع اليد اليسرى على البساط محاذاة مشط القدم الأمامية) اليمنى(، توضع اليد اليمنى على البساط بشكل قُطري. -الدفع بمشط القدم اليسرى الخلفية للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى الخلفية أثناء الأداء. -الدرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية 35 درجة والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى. -السقوط بالرجلين على البساط، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 - 5	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								
2 – معرفي								
يذكر / ت المصطلح الخاص طرق المسك (كومي – كاتا) باللغة اليابانية.								
3- مهاري								
ينفذ / ت طرق المسك (كومي – كاتا)								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – الزراعان جانباً) دوران الزراعين للأمام والخلف . (وقوف – الزراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الزراعان عالياً تشبيك) مد الزراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								
طريقة مسك بدلة الجودو كومي-كاتا: تعتبر مسكة البدلة وأوضاع الزراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة. حيث تعتبر تمهيداً للحركات الرمي، ويمكن توضيح طرق المسك في الجودو كومي-كاتا على النحو التالي: المسكة العادية (كم – ياقة) الأساسية/ مواصفات الأداء: -من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع لإحدى اليدين بالياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل. تمسك اليد الأخرى كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية شيزنتاي. -تنتهي الزراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل: المسكات الفرعية: مواصفات الأداء: -مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين. -اليد الأخرى تمسك كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل. -مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى. -مسك الكفين.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
تقويم الخبرة التعليمية								
ورقة عمل <input type="radio"/> واجب في المنصة <input type="radio"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input type="radio"/>								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 - 5	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1- انفعالي								
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								
2- معرفي								
يذكر / ت المصطلح الخاص طرق المسك (كومي – كاتا) باللغة اليابانية.								
3- مهاري								
ينفذ / ت طرق المسك (كومي – كاتا)								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإجماع تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								
طريقة مسك بدلة الجودو كومي-كاتا: تعتبر مسكة البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة. حيث تعتبر تمهيد الحركات الرمي، ويمكن توضيح طرق المسك في الجودو كومي-كاتا على النحو التالي: المسكة العادية (كم – ياقة) الأساسية/ مواصفات الأداء: -من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع لإحدى اليدين بالياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل. تمسك اليد الأخرى كمنطقة الكتف من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية شيزنتاي. تنتهي الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل: المسكات الفرعية: مواصفات الأداء: -مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين. -اليد الأخرى تمسك كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل. -مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى. -مسك الكمين.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input type="checkbox"/>								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم:				الاسم:				
التوقيع: تاريخ الاطلاع: / / 14 هـ				التوقيع: تاريخ الاطلاع: / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	5 - 6	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي يظهر / ت روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجودو .								
2 – معرفي يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجودو .								
3- مهاري يطبق / ت مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية.								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) تبادل فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
<input checked="" type="checkbox"/> ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية. <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة. <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.								
الإخراج إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
واجبات إضافية منزلية								
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لتبادل الخبرات و مواكبة مسنجات النعلي